

Face au syndrome de l'imposteur

CROIRE QUE L'ON DOIT SES RÉUSSITES PLUTÔT À LA CHANCE QU'À SES COMPÉTENCES, MALGRÉ TOUT LE TRAVAIL RÉALISÉ, C'EST BANAL, MAIS PAS FATAL. MAUD NAVARRE A DONNÉ DES CLÉS POUR EN SORTIR, À L'INVITATION DU GROUPE FEMMES DE L'AEPV.

SÉBASTIEN JACQUART

« On estime que 70 % de la population est confrontée au moins une fois dans sa vie, au syndrome de l'imposteur », a relevé le docteur en sociologie Maud Navarre, lors de la première conférence organisée, le 31 mars à Arbent, par le groupe femmes de l'association des Acteurs économiques de la Plastics Vallée (AEPV). Ceci explique peut-être le succès de cette soirée qui, en proposant de se libérer dudit syndrome, a rassemblé quelque 120 personnes.

Maud Navarre s'est prise de passion pour le sujet à partir de 2010, quand elle a rédigé sa thèse (parue aux Presses universitaires de Rennes en 2015) sur les carrières politiques des femmes. « Beaucoup d'élues exprimaient le sentiment de ne pas être à leur place, leurs difficultés à prendre la parole en public... Mais, c'est une notion dont on parlait peu, à l'exception de quelques études sur les femmes aux postes à responsabilité. »

Certes, la gent féminine subit davantage la pression de la réussite; est sous-représentée chez les cadres, les chefs d'entreprise et, plus généralement, dans le leadership; cumule les stéréotypes sur ses capacités à négocier, à décider, etc. Il n'est cependant pas dit que le syndrome soit spécialement ressenti par les dames. Les périodes de transition, en particulier

professionnelle (accès un poste longtemps convoité, promotion liée à l'ancienneté, carrières ascensionnelles rapides...), sont identifiées comme à risque, mais aussi certaines catégories sociales comme les étudiants, les chercheurs, les autoentrepreneurs et indépendants, les métiers créatifs en général... « Dans la recherche, la confiance en soi est faible. Chaque découverte est critiquée par les confrères, revue par les pairs, a souligné la conférencière. Quant aux indépendants, il peut leur manquer des retours de clients, des éléments de comparaison avec les confrères, pour pouvoir

65

À la création du groupe femmes de l'AEPV, en mars 2021, l'objectif avait été fixé à 15 adhérentes. Un an plus tard, elles sont 65.

vraiment se jauger. On peut d'ailleurs s'interroger sur l'impact qu'aura le télétravail sur la confiance en soi. Quand la relation passe par le mail, les nuances ou le ton bienveillant ne passent pas. » Il est à noter, toutefois, que le phénomène ne se cantonne pas au milieu professionnel ou à la politique. De jeunes parents peuvent tout à fait ne pas se sentir dans leur rôle, par exemple.

IDENTIFIER

Mais qu'est-ce donc que ce fameux syndrome? « C'est la conviction de ne pas être à la hauteur malgré les signes objectifs qui pourraient prouver le contraire, un décalage, une vision de soi qui ne correspond pas à la réalité, a décrit Maud Navarre. Ceux qui en souffrent attribuent leur réussite à la chance, au hasard, plutôt qu'à leurs compétences. Et ils vivent avec la peur constante d'être démasqués. Le phénomène fonctionne de manière cyclique : je ne pense pas que je réussirai, je réussis, donc je dois mon succès à la chance. Il a été identifié pour la première fois en 1978, lors d'une étude conduite auprès de 160 femmes cadres. Malgré les éloges, malgré leur parcours, beaucoup avaient le sentiment d'être de fausses intellectuelles. »

Ces trois caractéristiques (croire que les autres nous surestiment,

Un thème premier

Le syndrome de l'imposteur a été parmi les tous premiers thèmes abordés en réunion par les membres du groupe femmes des Acteurs économiques de la Plastics Vallée (AEPV). Aussi, s'est-il rapidement imposé quand il s'est agi d'organiser une première soirée. La seule difficulté des féminines aura finalement été de trouver un (e) expert (e) à la hauteur de leurs ambitions. Bonne pioche avec Maud Navarre, qui sera intervenue, l'après-midi, auprès des élèves du lycée Painlevé à Oyonnax, les jeunes pouvant ressentir ce syndrome, au passage d'une école à l'autre ou à leur entrée dans la vie active. La création de groupes au sein de l'AEPV vise justement à permettre les échanges entre personnes concernées par les mêmes thématiques. Et ça marche fort : un quatrième club des managers intermédiaires doit ainsi voir le jour prochainement (les trois premiers sont complets). Quant au groupe femmes, c'est un réseau d'affaires et de promotion de l'entrepreneuriat et des métiers techniques au féminin.

peur d'être démasqué, attribution du succès à des facteurs extérieurs) conduisent souvent à travailler exceptionnellement dur, parfois jusqu'au burn-out.

Certaines aptitudes managériales peuvent aider les victimes de ce syndrome.

Maud Navarre

D'autant que le syndrome de l'imposteur fait tendre au perfectionnisme : « Une réussite ne suffit pas, il en faut plusieurs, dans plusieurs domaines », a illustré la conférencière.

À l'inverse, il peut pousser à la procrastination, à se limiter par rapport aux collègues, à s'empêcher de réussir. Il entraîne aussi à cacher ses vraies opinions derrière celles des autres, donc à s'autocensurer. Il se manifeste également, parfois, par le choix d'un mentor que l'on va chercher à impressionner. Entre autres signes, on peut aussi développer une sorte de fausse modestie ou plus simplement, repousser les compliments.

SURMONTER

S'il dure plus de quelques semaines (sinon, c'est juste du manque de confiance en soi), le phénomène reste généralement transitoire. Certains jugent d'ailleurs abusif le terme de "syndrome", notamment pour cette raison. Reste à savoir comment s'en libérer. Maud Navarre a, pour cela, évoqué quelques pistes, à commencer par le coaching ou une thérapie lorsque l'on y est confronté de manière récurrente. Le psychologue Kevin Chassagne propose sur son site psychosteur.com, des autotests ainsi qu'une méthode en quatre étapes : identifier le problème,

en comprendre les origines, l'accepter et le surmonter à son rythme. Autre spécialiste de la question Sandi Mann a imaginé différents exercices. Les responsables des ressources humaines qui voudraient travailler sur ce sujet avec leurs collaborateurs peuvent organiser des ateliers, des groupes d'échange ou des jeux de rôle, des mises en situation. Et Maud Navarre de conclure : « Certaines aptitudes managériales peuvent aider les victimes de ce syndrome : rassurer le collaborateur sur ses compétences, valoriser les réussites concrètes et aider à identifier les éléments qui ont contribué à ces dernières. » ■

ECO

DE L'AIN

COMPRENDRE SA RÉGION

 groupe-ecomedia.com

1,50 € - N°15 - 14 AVRIL 2022



LEADERSHIP

SE LIBÉRER DU SYNDROME DE L'IMPOSTEUR

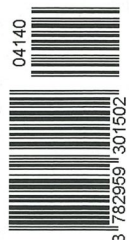
PLASTURGIE
**AU FIP, LE SECTEUR
PENSE SON AVENIR**

ÉNERGIE
Alec 01
conseille
aussi les pros

LOGEMENT SOCIAL
Bourg Habitat
rénove et
innove

RÉMI WEIDENMANN
Directeur général de PSB Industries

« FAIRE DE TEXEN UN LEADER
MONDIAL DE L'ÉCOTRANSITION »



3-782959-301502